

ANÀLISI SOCIO SANITÀRIA DE LA COPA MENSTRUAL COM A
ALTERNATIVA AL TAMPÓ

Treball de final de Grau de Medicina



Georgina Vallejo Rius

Tutor: Jorge Molero Mesa

Unitat d'Història de la Medicina

Curs 2017 - 2018

Agraïments:

Vull agrair al meu tutor, Jorge Molero Mesa, per la seva ajuda i implicació en la realització d'aquest treball. El seu qüestionament constant de la realitat i de l'elaboració del meu projecte m'ha ajudat a contemplar, debatre i polemitzar el meu pensament i existència subjectiva. Els seus consells, recomanacions i orientació davant d'un tema parcialment nou per mi a nivell acadèmic com és el gènere m'han ajudat a poder plasmar, aprendre i gaudir de les idees exposades en aquest treball.

Vull agrair també a la meva família i parella pel recolzament durant tota la carrera de medicina i per confiar i enaltir les meves idees i pensament.

I per acabar, vull donar les gràcies a totes les persones, familiars i amigues, en especial la Sara López García, que d'alguna manera o altra m'han inspirat en voler-me qüestionar la realitat i voler-la canviar des de la meva branca d'acció, la medicina.

Georgina Vallejo Rius.

ÍNDEX

Índex.....	2
Resum.....	3
Introducció contextual.....	4
Introducció històrica.....	4
Consideracions fisiològiques, anatòmiques i sanitàries	5
Impacte econòmic.....	6
Impacte ecològic i mediambiental.....	7
Perspectiva de gènere.....	8
Plantejament de l'estudi.....	10
Propòsit de l'estudi.....	10
Hipòtesis.....	10
Objectius.....	10
Disseny de l'estudi.....	11
Condicció a estudiar.....	11
Definició de la població.....	11
Criteris d'inclusió i exclusió.....	11
Material i mètodes.....	11
Técnica de mostreig.....	11
Grandària de la mostra.....	12
Variables de l'estudi.....	12
Avaluació de les variables.....	12
Intervenció.....	12
Disseny de l'enquesta i model de recollida d'informació.....	12
Anàlisi estadístic.....	13
Aspectes ètics.....	13
Limitacions.....	13
Utilitat i aplicació dels resultats / conclusions.....	14
Bibliografia.....	15
Annexos.....	20
Annex 1: Life cycle assessment (LCA) comparison of the environmental impact of tampons and sanitary pads.....	20
Annex 2: Productes químics de preocupació en els productes de cura femenina.....	21
Annex 3: Qüestionari estudiants 6è medicina UAB.....	22
Annex 4: Model d'intervenció de l'estudi.....	37

Resum:

Una gestió de la menstruació segura, efectiva, higiènica, convenient i còmoda és essencial perquè les dones puguin participar en societat amb dignitat i confort. La negligència d'aquesta és una barrera important per assolir la igualtat de gènere. En aquest treball s'analitzen les diferències entre el tampó i la copa menstrual, tenint en compte aspectes econòmics, ecològics, fisiològics i sanitaris, des d'una perspectiva de gènere.

Havent observat una manca de coneixement teòric i pràctic en l'alumnat mèdic envers la gestió de la menstruació, específicament centrant-se en la copa menstrual, es proposa un projecte d'investigació que estudiï les competències teòriques, actituds i expectatives dels i les estudiants de 6è de medicina de la UAB envers els temes anteriorment citats.

El futur personal sanitari juga un rol molt important en la promoció, crítica i difusió científica. L'aplicació dels resultats d'aquesta investigació ajudarien a implementar programes docents amb perspectiva de gènere a les aules de medicina, promovent així un canvi de mentalitat inclusiu i igualitari.

Paraules clau: menstruació, tampó, copa menstrual, gènere, estudiants, medicina.

Abstract:

A safe, effective, hygienic, convenient and comfortable management of menstruation is essential for women to participate in society with dignity and comfort. Neglecting this management is an important barrier to achieve gender equality. In this paper, the differences between the tampon and the menstrual cup are analyzed taking in consideration their compared economic, ecological, physiological and health aspects from a gender perspective.

Having observed a lack of theoretical and practical knowledge among medical students towards the management of menstruation, specifically focusing on the menstrual cup, a research project is proposed to study the theoretical skills, attitudes and expectations that the 6th year medical students from the Autonomous University of Barcelona have on the previously mentioned topics.

The future health professionals play a very important role in the fostering, evaluation and dissemination of scientific knowledge. The application of the results of this research would help to implement programs with a gender perspective in the Medicine degree, thus promoting an inclusive and egalitarian change of mentality.

Key words: menstruation, tampon, menstrual cup, gender, students, medicine.

I. INTRODUCCIÓ CONTEXTUAL

1.1 Introducció històrica

Al llarg de la història de la dona menstruant, sempre hi ha hagut la necessitat de tenir una manera de gestionar el flux menstrual de manera segura, efectiva, convenient i còmoda (1). Independentment de la forma, grandària o composició, els productes d'higiene menstrual han estat durant segles d'una de les dues maneres: interns o externs. No obstant, la seva comercialització va ser tardana, iniciant-se a principis del segle XX i no va ser fins el 1980, coincidint amb l'aparició del síndrome de shock tòxic, que es van sotmetre a controls mèdics, públics i polítics. Fins a principis del segle XX, el mètode més utilitzat eren els tovallons sanitaris fets a ma, que més endavant van evolucionar a les compreses de cel·lulosa i cotó (2). Aquestes provocaven elevats índex d'excoriació a engonals i vulva, augmentaven les dermatitis de contacte i el creixement i difusió d'infeccions entre uretra-vagina-recte (3). Aquests inconvenients van portar a desenvolupar un mètode eficaç de protecció menstrual intravaginal: tampó i copa menstrual.

La primera patent de la copa menstrual es remunta als anys 30, quan la nord-americana Leona W. Chalmers la presenta com un recipient fabricat amb cautxú vulcanitzat (4). Va existir una gran difusió i venda durant aquella dècada (5) i paral·lelament, el doctor Earle Haas va patentar la primera empresa de tampons, la coneguda "Tampax" (6). Als anys 60, la copa es va deixar de fabricar per ser poc rentable, tant per raons de materials com per raons personals i culturals: existien queixes per la seva forma o rigidesa i a més a més, manipular-se els genitals i les secrecions vaginals provocava un xoc culturalment difícil d'assumir. Algunes dones presentaven objeccions psicològiques relacionades amb la culpa i ideació de masturbació, però aquestes desapareixien amb la persuasió i satisfacció després del seu ús (7). Va ser al 1987 quan apareix al mercat la primera copa de làtex, reutilitzable i en dues talles. El seu èxit la va portar fins a l'any 2000 on es fabrica la primera copa de silicona.

Tot i la seva antiguitat, la màxima difusió i coneixement de l'existència de la copa ha estat en aquesta darrera dècada, en part gràcies a les xarxes i plataformes socials on diverses organitzacions i col·lectius en fan difusió (8) (9), més enllà de les pròpies empreses que la publiciten.

1.2 Consideracions fisiològiques, anatòmiques i sanitàries

Les variacions interpersonals en el cicle menstrual són molt grans i a part de la durada del cicle (on només un 15% de les dones menstruants tenen cicles exactes de 28 dies), també existeixen grans diferències en quant a la quantitat del flux total mensual i les característiques d'aquest (1). La professora i ginecòloga Dra. Enriqueta Barranco explica que el terme “regla” hauria de desaparèixer com a paraula adscrita al gènere femení, ja que la regla és una mesura exacta i el cicle menstrual és “la menys regla de les regles”(10).

La fisiologia i característiques de la sang menstrual han estat àmpliament estudiades (11) per tal de poder adequar els productes d'higiene sanitària menstrual a les necessitats de les usuàries, però sovint aquests estudis s'han realitzat en mostres tancades de dones i no s'ha pogut comparar adequadament la variabilitat ètnica o els propis canvis en una mateixa dona entre cicle i cicle (1). Aquestes característiques són importants per calcular, entre altres coses, la capacitat d'absorbir dels diversos tamps. A diferència d'aquest mètode, la copa no absorbeix la sang sinó que la recol·lecta, creant així una interacció menys agressiva amb la mucosa vaginal: la copa menstrual està dissenyada anatòmicament per ser inserida, adaptada i retinguda a la vagina pels músculs d'aquesta, deixant un espai considerable entre l'orifici cervical i la circumferència de la copa, allunyant-se dels fòrnixs vaginals anteriors i posteriors (12). Queda així en una posició més inferior que la del tampó (Figura 1) . Sota la vora inferior hi ha petites perforacions destinades a permetre que l'aire s'escapi i sigui més fàcil l'alliberació del buit al retirar-la.



Figura 1: Il·lustració anatòmica de la col·locació de copa menstrual i tampó.

Font: M Cup México

Els resultats del seu ús (7) (3) (12) (13) mostren que els materials no són perjudicials per les parets vaginals, no irriteren la membrana mucosa vaginal i no hi ha una obstrucció del flux menstrual ni pressió retrògrada cap

al canal cervical. Existeix una disminució de les alteracions de la flora i el pH vaginal, fent que el creixement bacterià i les infeccions vulvo-vaginals siguin menors en comparació amb tampó i compresa. El seu ús disminueix la sequedat vaginal, les al·lèrgies i dermatitis associades. No crea olors desagradables i no existeixen objeccions pel seu ús en dones verges, més enllà de la reluctància psicològica en alguns casos. Com a possibles contraindicacions trobem la retroversió i anteflexió de l'úter, on també quedaria contraindicat el tampó (3). A part de tots els resultats mèdics descrits, afavoreix el coneixement del cos i anatomia pròpia i és compatible amb qualsevol mètode anticonceptiu i pràctica de relacions sexuals (13). Com a factors negatius, trobem que la majoria de pors descrites per les usuàries venen donades per les fugues i la dificultat de saber quan has de canviar la copa menstrual, però aquests inconvenients desapareixen amb el maneig i pràctica habitual (13) (14) (15).

Recentment, s'han dissenyat altres copes menstruals adaptades a gent amb discapacitats on la col·locació i retirada d'aquesta és més fàcil (16). A part de la gestió de la menstruació, s'han reportat altres usos de la copa menstrual en pacients amb fístula vesico-vaginal profunda (17) i com a mètode per retenir la medicació vaginal (18).

1.3 Impacte econòmic

De mitjana, la dona en edat fèrtil menstruarà cada mes durant 38 anys de la seva vida. Fent un càlcul aproximat, hi haurà un ús d'uns 10.000 tampons i compreses d'un sol ús al llarg de tots aquests anys. Multiplicant-ho pel preu actual estàndard d'una caixa de 20 tampons (19), el preu ascendeix a 1.500€¹, xifra que pot canviar fins arribar a diferències del 400% (compreses) i 185,3% (tampons) segons la marca i supermercat que ho ven (20).

Actualment a Espanya aquests productes tenen un IVA del 10%. Des de diferents organitzacions es critica que el Govern mantingui aquest tipus d'IVA elevat i es reclama l'aplicació de l'IVA "superreduït" del 4%. Excepcions i oposicions a aquest impost es troben en el Govern canari (21) i a certes cadenes de supermercats que impulsen una reducció puntual mensual de l'impost per visibilitzar la queixa (22). A nivell estatal i internacional s'han creat altres iniciatives (23) que denuncien el preu abusiu dels productes de cura menstrual

¹ Sense tenir en compte el cost d'altres productes necessaris per la gestió de la menstruació com el recanvi de roba interior, paper higiènic, tractaments analgèsics, etc.

amb l'objectiu de fer una crida als governs a que contemplin dins els seus objectius i competències la reducció de l'IVA en els productes esmenats.

Com a alternativa proposada a aquest treball, tenim la copa menstrual que també té un IVA del 10%. El seu preu de mercat va dels 10 als 40€ depenent del fabricant (24), amb una mitjana d'uns 25€. Amb unes bones cures higièniques té una vida útil d'entre 5 i 10 anys, fet que apuja el preu total de la copa al llarg de la vida menstruante a uns aproximadament 150€, deu cops inferior a la xifra obtinguda amb el càlcul de compreses i tamps.

1.4 Impacte ecològic i mediambiental

S'ha calculat que la quantitat de residus generats per la gestió de la menstruació al llarg d'una vida és d'uns 136 kg, que a escala global suposa el 0,5% dels residus que generem (25). Els tamps no són reciclables malgrat l'opinió popular cregui en la seva biodegradabilitat (26) i els acabi llençant al vàter, causant el 6% de les escombraries que es recullen a les costes marines (27). A part de la quantitat de residus generats, el cicle de vida de l'impacte mediambiental dels tamps també té en compte la fabricació, producció, envasament i transport del producte, essent la causa de major impacte la que se'n deriva del processament de matèries primeres (28) (Annex 1). La producció de les fibres de cotó requereix grans quantitats d'aigua, pesticides i fertilitzants. Durant el procés de blanquejament amb compostos clorats, les fibres poden ser contaminades per dioxines, furans tòxics, pesticides i substàncies químiques de fragàncies desconegudes. La exposició a aquestes substàncies ha estat relacionada amb càncer, dany reproductiu, disrupció endocrina i erupció al·lèrgica (29). Aquestes substàncies i altres (Annex 2) es troben lliurement als tamps, tot i les recomanacions (no obligatòries) de la Food and Drug Administration (FDA) sobre els nivells acceptats (30).

L'alternativa: Les taxes de reciclatge domèstic a Espanya han augmentat un 70% en els darrers anys (31) i això és un reflex dels esforços de la societat per pensar en noves alternatives ecològiques per reduir l'impacte del nostre consum. Sota aquesta premissa, la copa menstrual es presenta com una bona opció *eco-friendly* i aporta un avantatge des de dues vessants de producció: residus i químics. És reutilitzable, no conté dioxines, cotó o raïó, i es fabrica amb silicona o làtex (32). El seu major impacte ambiental negatiu recau en la seva fabricació i l'energia i aigua necessària per la seva esterilització, en contraposició amb l'avantatge de no

utilitzar materials no biodegradables i residus tòxics i tenir una vida útil d'entre 5 i 10 anys. Passat aquest temps, existeixen diverses maneres de poder-la reciclar (33) (34).

1.5 Perspectiva de gènere

La meitat de la població mundial viu, ha viscut o viurà la seva naturalesa íntima a través del dolor, vergonya i ocultació. Actualment, el 26% de la població menstrua cada mes (35) però tot i la gran prevalença d'aquesta xifra, encara no s'ha aconseguit normalitzar la salut reproductiva i sexual de les dones, que pateix un constant procés d'invisibilització afegit a un estat de tabú social i científic (36). La poca informació i acceptació fa que la menstruació quedi relegada a la llista de prioritats i pressupostos sanitaris de quasi la totalitat dels estats. La diferència existent entre diversos països sobre l'accés als productes, els impostos i el preu que assoleixen és molt elevada i això perpetua unes desigualtats de gènere importants: el 50% de les dones en països en vies de desenvolupament tenen una gestió inadequada de la seva menstruació (37), fet que se succeeix de problemes ginecològics i conseqüències psicològiques (38). Una gestió de la menstruació efectiva i higiènica és essencial perquè les dones puguin participar en societat amb dignitat i confort (37) i la negligència d'aquesta és una barrera important per assolir la igualtat de gènere.

La lectura cultural i patriarcal de la menstruació ha deixat a les dones en una posició de vulnerabilitat i invisibilitat, sostinguda i perpetuada, entre d'altres, pels interessos de la denominada indústria de les “cures femenines”. A conseqüència d'aquest tabú, sorprenentment moltes dones (i homes) no coneixen la realitat dels seus cossos i processos fisiològics i arrossegueu actituds negatives cap a la menstruació i conseqüentment, cap a possibles alternatives viables que ajuden a destapar aquesta ocultació (14) (39) (40). La Dra. Enriqueta Barranco i l'associació de difusió de la copa menstrual (8)(10) defensen que l'ús d'alternatives com la copa menstrual ajuda a l'autogestió i autoconeixement del cos propi, ja que implica una ruptura de barreres culturals: “Sempre se'ns ha negat el contacte amb la vagina. Inclús s'han fet esforços com posar un aplicador per tal de no haver-nos de tocar. La copa parteix d'una altra premissa: com més et coneguis, més fàcil serà posar-se-la i utilitzar-la”. Aquesta afirmació també ens introdueix la idea que la menstruació és un dels processos on s'ha observat una medicalització i mercantilització constant (41). L'ús social de la ciència s'ha convertit en el generador directe d'acumulació i control econòmic, polític i social (42); així, la indústria responsable s'ha imposat en el mercat a través de la publicitat, ajudada del saber biomèdic, difonent unes

pràctiques i cures perquè els cossos menstruants continuessin sent considerats ideals femenins -exclusius, íntims i "alliberats"- però sense deixar de perpetuar els sentits negatius sobre aquests cossos com naturalment defectuosos, necessitats de ser protegits, higienitzats i alliberats de les penúries que la menstruació suposadament implica (43). No hem d'ignorar els grans beneficis que aquests productes han aportat a la vida de les dones, però no podem menysprear la presumpta retòrica emancipadora del seu discurs ni la mercantilització de les idees feministes. Citant a Foucault (44), la llibertat sexual "assolida" és un dispositiu fals que pretén distreure'ns d'allò que vertaderament ha de ser objecte de lluita de la nostra societat: el control dels nostres propis cossos i desitjos.

Així també, hem de tenir present que el context social en el qual la salut es desenvolupa respon a un model de societat patriarcal i heterocisnormatiu (41). D'aquesta manera, cal desmuntar l'equivalència entre cos natural de les dones i cos menstruant . No totes les dones menstruen (aquí també tenim en compte condicions d'amenorrees primàries i secundàries) i no només menstruen les dones. Considerar la menstruació com una experiència exclusiva femenina universal de les dones "normals" vincula el cos menstruant amb la fertilitat i la finalitat reproductiva, reforçant la norma d'heterosexualitat i cisnormativitat obligatòria. (43).

Per canviar la política del cos, s'ha de canviar la política de la mateixa ciència (45) i un canvi científic i social només pot assolir-se a través de l'educació i la crítica (40). De la mateixa manera que el tampó -avui en dia àmpliament acceptat- també va haver de superar certs prejudicis per posicionar-se al mercat (43), avui en dia la copa es troba en una situació similar, on la feina d'impuls i difusió a través de projectes educatius cada cop augmenta més (46) però sense encara rebre el suport i recolzament d'institucions governamentals.

L'objectiu final és entendre que, coneixent la investigació descrita en aquest treball i el coneixement teòric i pràctic de la fisiologia i gestió de la menstruació, no hi ha una manera més o menys adequada de viure-la, sinó que a partir de l'autoconeixement i acceptació de les nostres realitats -tot considerant que la nostra concepció del cos és un producte social i cultural que produeix realitats concretes- puguem escollir lliurement les nostres pròpies decisions i viure conseqüentment respecte a aquestes.

II. PLANTEJAMENT DE L'ESTUDI

Propòsit de l'estudi: El propòsit de l'estudi parteix de l'observació per part de l'equip investigador sobre la manca de coneixement teòric i pràctic envers la gestió de la menstruació en el col·lectiu estudiantil mèdic de la UAB, específicament centrant-se en la copa menstrual tot i l'augment del seu ús i difusió en els últims anys.

Hipòtesis

1. El nivell de coneixement en estudiants de 6è de medicina de la UAB sobre l'ús, utilitats i avantatges de la copa menstrual respecte el tampó és baix i està esbiaixat.
2. El coneixement dels i les estudiants de 6è de medicina de la UAB sobre menstruació i implicacions sociosanitàries d'aquesta és baix i existeix una manca de formació docent sobre el tema durant la carrera.
3. Els motius de la manca d'ús de la copa van més enllà de la pròpia decisió de les dones. Existeixen interessos darrere que justifiquen la seva manca de difusió.
4. Les dones i homes es beneficiarien d'una educació precoç i holística de la seva salut sexual i reproductiva.
5. La difusió d'informació i del propi producte en escoles i/o centres sanitaris podria augmentar el seu ús i coneixement.
6. La copa menstrual aporta un avantatge respecte el tampó en quant al desenvolupament de símptomes o patologies relacionades.
7. L'alumnat mèdic de la UAB acceptaria una formació més àmplia en els processos fisiològics que difereixen segons sexe i les perspectives de gènere que se'n deriven d'aquests.

Objectius

1. Avaluar el nivell de coneixement de l'alumnat de 6è de medicina de la UAB sobre menstruació i copa menstrual.
2. Avaluar els motius i raons pels quals les estudiants menstruants escullen els seus productes per gestionar la higiene menstrual.

3. Identificar breument les qüestions de gènere que se'n deriven del procés de coneixement i gestió de la pròpia menstruació.
4. Analitzar les mancances que existeixen en l'educació sexual, emotiva i reproductiva respecte l'autoconeixement i autogestió del cos i l'anatomia i fisiologia dels òrgans reproductius. Valorar l'acceptació i ús de la copa menstrual en l'alumnat mèdic quan la informació i producte és proporcionat per els/les professionals sanitàries.
5. Analitzar i avaluar els signes i símptomes clínics i/o patològics relacionats amb l'ús de la copa.
6. Objectivar l'acceptació per part de l'alumnat de 6è de medicina de la UAB d'una formació docent més àmplia que visibilitzés la perspectiva de gènere.

III. DISSENY DE L'ESTUDI

Es tracta d'un estudi observacional descriptiu transversal de disseny fenomenològic realitzat mitjançant una enquesta que empra un qüestionari (Annex 3).

Condició a estudiar: Coneixement teòric i experiència de l'alumnat de 6è de medicina envers els aspectes sociosanitaris i ús de la copa menstrual com a alternativa al tampó.

Definició de la població: El subjecte d'estudi és la totalitat d'alumnes de 6è de medicina de la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Criteris d'inclusió:

- Ésser estudiant de medicina de 6è curs de la Universitat Autònoma de Barcelona
- Signar el consentiment informat, acceptant respondre el qüestionari permetent utilitzar les respostes pel posterior anàlisi estadístic.

Criteris d'exclusió:

- No acceptar el consentiment informat.

IV. MATERIAL I MÈTODES

Tècnica de mostreig: La població a estudiar és l'alumnat de 6è de medicina de la UAB. L'elecció d'aquesta població ha estat pel judici i criteri de l'equip investigador que defensa que és el curs acadèmic amb més capacitats teòriques i de raonament. Utilitzaríem un mostreig universal ja que volem fer un estudi de tota la població que ens interessa.

Grandària de la mostra: El càlcul aproximat d'alumnes de 6è matriculats és de 300. S'estima que amb els criteris d'inclusió i exclusió el resultat final de la mostra sigui de 250.

Variables de l'estudi: Edat, sexe, coneixement sociosanitari teòric de la copa menstrual i el tampó, mètode emprat i raons d'elecció del mètode per gestionar la menstruació, coneixement sobre educació sexual, emotiva i reproductiva, coneixement i actitud sobre gènere, mites i tabús, acceptació de la medicalització de la copa, coneixement mèdic fisiopatològic de l'ús de copa i tampó, nivell d'autocrítica sobre els coneixements teòrics relacionats amb menstruació i la seva gestió al Grau de Medicina de la UAB, predisposició de l'ús de la copa.

Avaluació de les variables: Els coneixements teòrics s'avaluaran amb preguntes tancades politòmiques a respondre de dues maneres:

1) Vertader / Fals / No ho sap, no contesta 2) 4 respostes possibles a/b/c/d.

Les variables qualitatives d'opinió s'avaluaran amb l'escala numèrica de Likert:

1) Molt en desacord 2) Més aviat en desacord 3) Ni d'acord ni en desacord

4) Més aviat d'acord 5) Molt d'acord.

El mètode emprat per la gestió de la menstruació, elecció d'aquest i raons pel seu ús s'avaluaran amb preguntes d'opció múltiple i multirresposta on s'escolliran d'una llista enumerada de diverses opcions categoritzades. S'avaluaran els nivells de coneixement en tres rangs: alt/mitjà/baix.

Intervenció: Seguint el model d'intervenció utilitzat per la Dra. López (2017) en *Anticoncepción y perspectiva de género* (47), el qüestionari s'entregaria en un moment on la majoria dels i les estudiants es trobessin a la facultat, essent just després d'un examen el moment idoni. El procés detallat es troba adjunt a l'Annex 4.

Disseny de l'enquesta i model de recollida d'informació: La forma i contingut del qüestionari es desenvolupa conjuntament amb la Unitat d'Història de la Medicina de la UAB i l'Observatori d'igualtat de la UAB. Tenint en compte que l'objecte d'estudi és l'alumnat de 6è de medicina, el qüestionari estarà adaptat a un nivell de coneixements sociobiològics avançats i per tant serà probable l'existència de tecnicismes científics, desestimant el seu ús posterior a la població general.

L'enquesta estarà separada en dos subqüestionaris, on en ambdós casos es contemplaran preguntes sobre tots els temes tractats a la introducció teòrica d'aquest treball (història, economia, ecologia, fisiologia, gènere).

L'estructura serà la següent:

1. Una primera part mixta que ha de contestar tot l'alumnat que participi a l'estudi. Es treballaran coneixements teòrics i d'opinió.
2. Una segona part que haurà de respondre la part d'alumnat que menstrui. Contemplarà una visió fenomenològica amb preguntes no teòriques sobre mètodes utilitzats en primera persona i raons per les quals opten per un mètode o un altre, comprenent així les percepcions, perspectives i interpretacions particulars de les dones davant la copa menstrual. S'objectivaran també les expectatives de futur envers a la gestió de la menstruació de l'alumnat usuari.

Anàlisi estadístic: La nostra mostra és una representació de la totalitat de població que ens interessa per tant utilitzarem mesures d'anàlisi de dades d'estadística descriptiva. Es realitzaran procediments d'anàlisi comparatiu per identificar patrons entre les variables i categories existents al qüestionari. Si posteriorment es volgués estudiar la relació entre la nostra mostra d'estudiants de la UAB i el total d'alumnat mèdic a nivell estatal, utilitzaríem anàlisis de dades d'estadística inferencial i contrast d'hipòtesis. S'utilitzarà el paquet estadístic IBM-SPSS (V 24.0).

Aspectes ètics: La realització del qüestionari no implica conflictes ètics pels voluntaris. Els i les participants donen el consentiment informat i conseqüentment es mantindrà l'anonimat i confidencialitat de les respostes. L'estudi passarà per la Comissió d'Ètica en l'Experimentació Animal i Humana (CEEAH) de la UAB.

Limitacions: Per part de l'equip investigador, pot existir una manca d'experiència sumada a la poca existència d'estudis científics realitzats sobre el tema, el qual suposaria un biaix a l'hora de formular el qüestionari així com la recol·lecció de les dades i el posterior anàlisi. A més a més, el *background*, creences i motivacions personals d'aquest equip també pot influir en la direcció que l'estudi ha pres i com aquest s'ha anat modelant a partir d'experiències subjectives.

La mostra, com s'ha comentat anteriorment, té de base uns coneixements sociobiològics superiors als de la població general, fet pel qual s'hauria de readaptar el qüestionari a nivells científics bàsics si aquest volgués ser utilitzat per l'avaluació de la població general.

A part, per raons de conveniència geogràfica, els estudiants escollits per aquest estudi han estat els de la UAB. S'hauria d'ampliar l'estudi a altres universitats d'arreu d'Espanya per tal d'obtenir una mostra més acurada dels coneixements i opinions dels i les estudiants de medicina així també com poder investigar el nivell acadèmic i docent de cada universitat davant dels temes proposats en aquest treball.

Com a últim punt, es podria no aconseguir una motivació voluntària necessària per respondre el qüestionari per part de l'alumnat. Pot tractar-se d'un tema controvertit on la mostra no es posicioni de manera clara o no tingui una perspectiva de gènere present a les seves vides acadèmiques i per tant, pot ser que no trobin necessari col·laborar en aquest estudi.

Utilitat i aplicació dels resultats / conclusions: El coneixement que té l'alumnat de medicina davant els temes que s'exposen en aquest treball d'investigació és un reflex de l'educació rebuda al llarg de tota la seva vida acadèmica, sumada a les experiències vitals que els i les han acompanyat fins al dia d'avui. El programa docent de la carrera n'aporta una part, però els coneixements rebuts per part de família, amistats i societat, incloent aquí tots els mitjans de comunicació i publicitat constant, també juguen un rol molt important a com ens construïm com a subjectes i entenem la realitat que ens envolta. Els punts que aquest treball proposa mostrar i descobrir no només són aquells inherents a la pròpia formació mèdica sinó també aquells que s'han construït a partir dels factors biopsicosocials que ens envolten i com aquests poden acabar influenciant als aprenentatges acadèmics posteriorment adquirits. A través de creences populars, mitjans de comunicació i publicitat se'ns ha fet entendre i viure la menstruació com un tema tabú, brut i privat, reforçant la idea d'impuresa i vergonya.

Per això, és necessària una millora en la formació docent de l'alumnat mèdic envers la fisiologia de la menstruació i tots els processos que se'n deriven d'ella (incloent aquí la gestió d'aquesta amb mètodes com, entre d'altres, la copa menstrual), ja que suposaria un benefici tant pel futur personal sanitari com a promotors/es de salut i coneixement científic com a les dones que menstruïn, creant així un augment a l'accés de la informació, essent aquesta validada per la comunitat científica. La sanitat ha de ser també una eina de canvi social i polític. L'augment de la investigació sobre la salut de les dones i la implementació de programes docents amb perspectiva de gènere a les aules de medicina de les universitats espanyoles ajudaria a promoure

un canvi de mentalitat que augmentaria el ventall de pensament i crítica de la població davant de les imposicions patriarcals actuals.

El personal sanitari juga un rol important en la promoció i difusió científica. Informar, educar i assessorar davant a alternatives sanitàries validades com l'ús de la copa suposa una reafirmació de la presa de decisions de les dones així com una major autonomia i autoconeixement del nostre cos i fisiologia, sense oblidar l'efecte positiu que això tindria sobre la possible abolició de tabús i mites que giren entorn a la menstruació i la salut de les dones. Paral·lelament, aquest coneixement també promouria un canvi de consciència ecològica i un replantejament del nostre consum, podent observar com aquest es tradueix en l'economia i la política de la nostra societat.

Després de plantejar i treballar aquests aspectes, és possible que el futur d'aquest estudi pogués suscitar la realització de noves línies d'investigació a nivell dels i les estudiants de medicina per promoure canvis de la seva formació. L'objectiu final seria optar per una docència holística on es plantegessin temes més enllà de la fisiopatologia de l'ésser humà.

V. BIBLIOGRAFIA

1. Reame N. Menstrual Health: Products, Practices, and Problems. *Women & Health*. 1983; 8 (2-3): 37-51.
2. MUM: Museum of menstruation and women's health [Internet]. Maryland, 2018. [Actualitzat març 2018, citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://www.mum.org/>
3. Liswood R. Internal menstrual protection: use of a safe and sanitary menstrual cup. *Obstetrics & Gynecology*. 1959; 13(5):539-543
4. United States patent office. Patent copa menstrual Leona W. Chalmers 1935. [Internet]. Philadelphia, 1937. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://patentimages.storage.googleapis.com/9e/13/19/50b1644c983b92/US2089113.pdf>
5. Jiménez, L. Las “piradas” que hablan de la menstruación. *Revista Ecologista*. [Internet]. 2016; 90. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://www.ecologistasenaccion.org/?p=33087>
6. United States patent office. Patent tampó Earle C. Haas, 1935. [Internet]. Colorado 1933. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://patentimages.storage.googleapis.com/c6/63/ef/e35a3a68ae6e11/US1926900.pdf>
7. Peña, E. Menstrual protection: advantages of the menstrual cup. *Obstetrics & Gynecology*. 1962; 19(5): 684-687.
8. Asociación para la Difusión de la Copa Menstrual y la cultura femenina. Gener 2015 [Internet]. Espanya, 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://asociacioncopamenstrual.blogspot.com.es/>
9. Cooperativa Bloody Venus. 2018. [Internet]. Barcelona. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://www.goteo.org/project/fundacion-de-la-cooperativa-bloody-venus>
10. Cenicientas 3.0. Dra Enriqueta Barranco: La menstruación no es una regla, y la mercantilización. [Video entrevista] 2014. [Citat 19 maig 2018]. [5:07 minuts]. Disponible a: www.vimeo.com/80786370
11. Beller FK, Schweppe KW. Review on the biology of menstrual blood. A: Beller FK, Schumacher GFB, eds. *The biology of the fluids of the female genital tract*. New York: Elsevier-North Holland Press, 1979; 231-235.
12. Howard C, Rose CL, Trounion K, et al. FLOW (Finding lasting options for women): Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Canadian Family Physician*. 2011; 57(6): 208-215.
13. Stewart K, Greer R, Powell M. Women's experience of using the Mooncup. *J Obstet Gynaecol*. 2010; 30(3): 285-287.
14. Grace R, Grabe S. Sociocultural Attitudes Surrounding Menstruation and Alternative Menstrual Products: The Explanatory Role of Self-Objectification. *Health Care for Women International*. 2014; 35(6): 677-694.

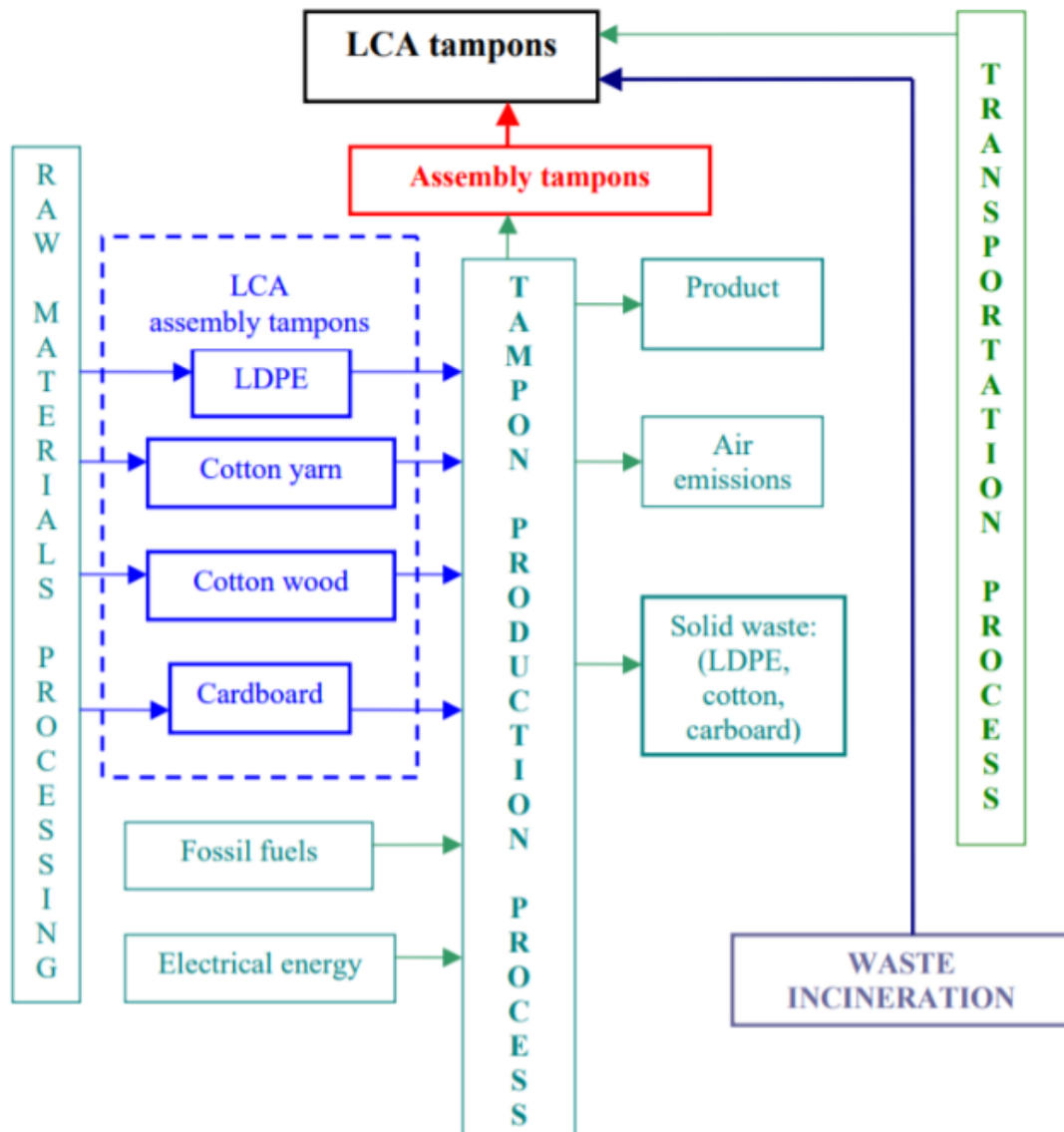
15. González C, Bascones M, Sánchez P et al. Revisión bibliográfica sobre el efecto del uso de la copa menstrual para la higiene menstrual femenina [Poster]. XII Congreso de la Federación de Asociaciones de Matronas de España. 2014. Disponible en: <http://www.codem.es/investigacion/revision-bibliografica-sobre-efecto-del-uso-de-copa-menstrual-para-higiene-menstrual-femenina>
16. Hartman J. Keela Cup. [Internet] 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: www.keelacup.com
17. Burrus S. Keeping the patient with bladder fistula dry. J. Obst. & Gynec. 1960; 80: 390.
18. Karnaky KJ. A new method for retaining liquids, powders, and/or tablet medications in the vagina. Tri-State Med. J. 1960; 7-12.
19. FACUA: Consumidores en acción. Estudio comparativo de los precios de compresas y tampones en seis cadenas de supermercados e hipermercados. [Internet]. España, 2015. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://www.facua.org/es/tablas/compresastampones2015.pdf>
20. FACUA: Consumidores en acción. Un estudio de FACUA detecta diferencias de hasta el 400% en los precios de las compresas. [Internet]. España, 2015. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://www.facua.org/es/noticia.php?Id=9249>
21. Las mujeres canarias no pagarán impuestos en productos de higiene. [Internet]. ABC, 31 Gen 2017. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: http://www.abc.es/espana/canarias/abci-mujeres-canarias-no-pagaran-impuestos-productos-higiene-femenina-partir-2018-201710311804_noticia.html
22. HuffPost Economía: Día suprimirá el 10% de IVA en los productos de higiene femenina los días 28 de cada mes en las tiendas Clarel. [Internet]. HuffPost España 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: https://www.huffingtonpost.es/2018/03/01/dia-suprimira-el-10-de-iva-en-los-productos-de-higiene-femenina-los-dias-28-de-cada-mes-en-las-tiendas-clarel_a_23373983/
23. Tampons from canada: Una iniciativa para acabar con un impuesto injusto. [Internet]. España 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://tamponsfromcanada.com/>
24. Copas menstruales: comparemos cada marca. [Internet]. La copa menstrual. España 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://www.lacopamenstrual.es/elegir-una-copa-menstrual/cuadro-comparativo/>
25. Vivir sin plástico: El impacto medioambiental de tampones y compresas desechables. [Internet]. España 2016. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://vivirsinplastico.com/el-impacto-medioambiental-de-tu-menstruacion>

26. Blincoe K. Half of UK women flush tampons away-this has to stop. [Internet]. The Guardian, 21 Sep 2016. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/sep/21/flushing-tampons-toilet-blocks-drains-sanitary-products>
27. Marine conservation society. Great british beach clean report [Internet]. Regne unit 2015. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <https://www.mcsuk.org/downloads/gbbc/2016/487-2016%20Beachwatch%20GBBC%20Summary%2016pp%20A5%20WEB%20Spreads.pdf>
28. Mazgaj M, Yaramenka K, Malovana O. Comparative Life Cycle Assessment of Sanitary Pads and Tampons. Life Cycle Assessment. Royal Institute of Technology Stockholm; 2006
29. Scranton A. Chem Fatale Report: Potential Health Effects of Toxic Chemicals in Feminine Care Products. Women's Voices for the Earth; 2013
30. Menstrual Tampons and Pads: Information for Premarket Notification Submissions. U.S. Department of Health and Human Services. Guidance for Industry and FDA Staff; 2005.
31. Zamarron I, Bulmer E, Peralta A. Nuevos enfoques sobre la gestión de residuos y su problemática actual. Barcelona: EAE Business School; 2017
32. Materiales con los que se fabrica la copa menstrual [Internet]. La copa menstrual. España 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://www.lacopamenstrual.es/elegir-una-copa-menstrual/materiales/>
33. Femlatina: Preguntas y respuestas sobre tu copa menstrual. [Internet]. Femlatina 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://www.femlatina.com/index.php/te-interesa/11-te-interesa/32-pregunta-y-respuestas-inciclo>
34. Thiele LE. How to recycle a menstrual cup. [Internet]. Rubycup 2016. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://rubycup.com/blog/how-to-recycle-a-menstrual-cup>
35. Catarina De Albuquerque, ONU Mujeres. [Internet]. España 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: <http://www.unwomen.org/es>
36. Valls-Llobet C. Mujeres, Salud y Poder. Madrid: Cátedra; 2009.
37. Hennegan J, Montgomery P. Do Menstrual Hygiene Management Interventions Improve Education and Psychosocial Outcomes for Women and Girls in Low and Middle-Income Countries? A Systematic Review. PLoS ONE. 2016; 11(2): e0146985. doi:10.1371/journal.pone.0146985
38. Crichton J, Okal J, Kabiru CW, Zulu EM. Emotional and Psychosocial Aspects of Menstrual Poverty in Resource-Poor Settings: A Qualitative Study of the Experiences of Adolescent Girls in an Informal Settlement in Nairobi. Health Care for Women International. 2013; 34: 891-916.

39. Bjerringgaard Carlsson MD, Aschemann Witzel J. Focus on the menstrual cup: a qualitative research of consumer behavior [tesis doctoral]. Aarhus: Aarhus University, School of Business and Social Science; 2013.
40. Bobel C. From Convenience to Hazard: A Short History of the Emergence of the Menstrual Activism Movement, 1971–1992. *Health Care for Women International*. 2008; 29(7): 738-754.
41. Quilez M. L'afectació psicoemocional de la píndola anticonceptiva. [Tesis de grau]. Barcelona, Universitat Autònoma de Barcelona. 2017.
42. Harding S. *Ciencia y feminismo*. 5a ed. Madrid: Ediciones Morata; 1993.
43. Tarzibachi E. *Cosa de mujeres: menstruación, género y poder*. Buenos Aires: Penguin Random House Grupo Editorial; 2017.
44. Foucault M. *Historia de la sexualidad*. Vol 1. Madrid: Siglo XXI; 1980.
45. Fausto-Sterling A. *Cuerpos sexuados*. 1a ed. Barcelona: Editorial Melusina; 2000
46. *Adolescencias y cuerpos*. Transformando realidades, Proyecto de Educación para el Desarrollo [Internet]. Granada 2018. [Citat 19 maig 2018]. Disponible a: www.adolescenciasycuerpos.org
47. López S. *Anticoncepción y perspectiva de género* [Tesis de grado]. Barcelona, Universitat Autònoma de Barcelona; 2017.

VI. ANNEXOS

Annex 1: Life cycle assessment (LCA) comparison of the environmental impact of tampons and sanitary pads (28).



Annex 2: Productes químics de preocupació en els productes de cura femenina (29).

Aquesta llista inclou els químics de preocupació que es discuteixen en l'informe *Chem fatal report* (29).

Aquesta llista no és exhaustiva, ja que hi ha altres químics problemàtics presents en els productes de cura femenina que no apareixen en aquesta llista i mereixen una examinació més completa.

CHEMICAL NAME	FUNCTION	POTENTIAL HEALTH EFFECTS	FOUND IN
Benzethonium Chloride	Preservative, spermicide	Not for use on mucous membranes, maternal and embryotoxicity	Deodorant powders and suppositories, feminine wash
Benzocaine	Mild anesthetic	Allergic rash, dermatitis	Anti-itch creams
Butylparaben	Preservative	Endocrine disruption, increased risk of breast cancer, allergic rash	Wipes
D&C Red 33	Colorant (dye)	Not for use on mucous membranes	Feminine wash
Diazolidinyl urea	Preservative	Releases formaldehyde, allergic rash, cancer	Feminine wash, douche
Dioxins and Furans	Contaminant from bleaching process	Cancer, endocrine disruption, reproductive toxicity	Tampons (not disclosed on label)
DMDM Hydantoin	Preservative	Releases formaldehyde, allergic rash, cancer	Wipes, feminine wash
Ethylparaben	Preservative	Endocrine disruption, increased risk of breast cancer, allergic rash	Wipes
Ext. Violet 2	Colorant (dye)	Not for use on mucous membranes	Feminine wash
FD&C Yellow No.5	Colorant (dye)	Allergic reactions including bronchial asthma	Feminine wash
Fragrance	Fragrance	Contains undisclosed chemicals of unknown toxicity, likely to contain allergens, allergic rash, endocrine disruption, cancer	Wipes, feminine wash, tampons, pads, douche, deodorant, anti-itch creams
Methylchloroisothiazolinone	Preservative	Allergic rash	Feminine wash
Methylisothiazolinone	Preservative	Allergic rash	Wipes, feminine wash, anti-itch cream
Methylparaben	Preservative	Endocrine disruption, increased risk of breast cancer, allergic rash	Wipes, deodorant, anti-itch creams
Octoxynol 9	Spermicide	Genital irritation, increased vaginal discharge, potential reproductive toxicity	Douche
Pesticide residues	Contaminant of traditionally grown cotton	Cancer, endocrine disruption, acute toxicity	Tampons (not disclosed on label)
Polyoxymethylene Urea	Preservative	Releases formaldehyde, allergic rash, cancer	Deodorant powder
Propylparaben	Preservative	Endocrine disruption, increased risk of breast cancer, allergic rash	Wipes, anti-itch creams
Quaternium-15	Preservative	Releases formaldehyde, allergic rash, cancer	Wipes, feminine wash
2-Bromo-2-Nitropropane-1, 3-Diol	Preservative	Releases formaldehyde, allergic rash, cancer	Wipes

Annex 3: Qüestionari estudiants 6è medicina UAB

Anàlisi sociosanitària de la copa menstrual com a alternativa al tampó

Benvolgut/da estudiant,

Abans de començar a completar el qüestionari, voldríem agrair la teva participació i introduir-te breument les motivacions que han portat aquest treball a terme.

La fisiologia i gestió de la menstruació és un tema poc estudiat a la carrera de medicina, més enllà de les implicacions purament mèdiques del cicle menstrual i les seves alteracions. És per això que pot ser que l'alumnat mèdic pugui tenir algunes carències a la seva formació com a futurs/es professionals de la salut, no només en l'àmbit de la menstruació, sinó en altres temes que se'n deriven de la esfera biopsicosocial de les persones. La nostra formació acadèmica hauria d'estar enfocada a una visió més holística de la salut. És per això que hem volgut plantejar un estudi que té per objectiu poder observar i avaluar amb aquest qüestionari quins són els coneixements i actituds dels i les alumnes de medicina respecte la menstruació, els tampons i la copa menstrual.

Volem remarcar que **no és un examen**. Els coneixements **no són avaluable**s. No volem que proveu a imaginar o encertar quina és la opció vertadera, sinó que contesteu allò que realment penseu. En quant a les opinions i actituds, no volem jutjar les qüestions ideològiques personals, sinó veure les tendències dins de l'alumnat mèdic. Si hi ha preguntes que mai t'havies plantejat, sigues sincer/a i contesta No ho sap/No contesta o deixa-les en blanc.

La participació en aquest estudi és totalment voluntària i anònima. Les respostes seran confidencials i s'utilitzaran només per aquest estudi. El fet de contestar el qüestionari significa la teva acceptació voluntària a participar en l'estudi.

Aprofitem altre cop per donar-te les gràcies, la teva participació ens és molt útil. Si necessites més informació o t'agradaria conèixer els resultats de la investigació, pots posar-te en contacte amb nosaltres a través del correu ---@e-campus.uab.cat.

Atentament,

XXX, estudiant de 6è de medicina UAB, i investigadors/es de la Unitat d'Història de la Medicina i Observatori d'Igualtat de la UAB.

Qüestionari 1: Primera part

Sexe:

Edat:

1. Quins mètodes per gestionar el flux menstrual coneixes? Enumera'ls.

Respon les següents preguntes amb Vertader/Fals/No ho sap/No contesta, escollint una de les quatre opcions, o marcant el grau d'acord que estàs amb l'afirmació.

2. Els controls mèdics, públics i polítics a què es sotmet la comercialització dels productes menstruals data de principis del segle XX.
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
3. La copa menstrual és un mètode per la gestió menstrual inventat en els anys 2000.
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
4. El tampó és un mètode per la gestió menstrual inventat:
 - a. Entre 1920-1950
 - b. Entre 1950-1980
 - c. Entre 1980-2010
 - d. No ho sap / No contesta
5. Quants tampons i compreses creus que utilitza una dona que menstrua durant la seva etapa fèrtil (aprox 38 anys)?
 - a. Menys de 1000
 - b. Entre 1000 i 5000
 - c. Entre 5000 i 15000
 - d. Més de 15000
6. Assumint la xifra de la pregunta anterior, quants diners creus que gasta una dona que menstrua durant la seva etapa fèrtil pel consum de tampons i compreses?
 - a. Menys de 200€
 - b. Entre 200 i 600€
 - c. Entre 600 i 1200€
 - d. Més de 1200€
7. Considero a nivell personal que els productes per gestionar la menstruació són productes de necessitat bàsica, com el pa, els llibres i els medicaments d'ús bàsic.
 1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
8. Els productes per gestionar la menstruació estan considerats com a productes de necessitat bàsica.
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
9. La copa menstrual té un IVA més reduït que els tampons
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
10. La copa menstrual és més cara que els tampons
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta

11. Els tampons son reciclables i biodegradables
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
12. Els tampons es poden llençar al vàter tot i que és millor fer-ho a les escombraries
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
13. La quantitat de residus generats per la gestió de la menstruació al llarg d'una vida és:
 - a. Menys de 10 kg
 - b. 10-50 kg
 - c. 50-100 kg
 - d. Més de 100 kg
14. Conec les substàncies utilitzades per la fabricació dels tampons
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
15. Conec les substàncies utilitzades per la fabricació de la copa menstrual
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
16. Les substàncies utilitzades per la fabricació dels tampons han estat relacionades amb:
 - a. Dany reproductiu, disrupció endocrina i càncer
 - b. Augment de les resistències a antibiòtics
 - c. a+b
 - d. Cap de les anteriors és certa
17. Existeixen normes i recomanacions per l'ús de certes substàncies tòxiques en la fabricació dels tampons i crec personalment que les empreses els compleixen
 1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
18. L'impacte ambiental negatiu de la copa menstrual recau en :
 - a. Els materials tòxics de la seva producció
 - b. L'energia per fabricar-la i l'aigua per esterilitzar-la
 - c. El cost i dificultat del seu reciclatge
 - d. Totes les anteriors són certes
19. La vida útil d'una copa menstrual és de:
 - a. Menys d'1 any
 - b. D'1 a 5 anys
 - c. De 5 a 10 anys
 - d. Més de 10 anys
20. Considero a nivell personal que la copa menstrual és un bon invent
 1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
21. Considero a nivell personal que la vida útil d'una copa hauria de ser menor ja que no pot ser higiènic
 1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord

22. Considero a nivell personal que els tampons són millor invent que la copa
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
23. Considero a nivell personal que els tampons i la copa són iguals
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
24. Considero a nivell personal que cadascú ha de triar el mètode que vulgui i que s'adapti més a les seves condicions, sense tenir en compte si és ecològic o no
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
25. La majoria de les dones tenen un cicle menstrual de 28 dies
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
26. Les característiques de la sang menstrual són:
- a. Semblants a la sang arterial perifèrica
 - b. Hematòcrit augmentat
 - c. Més viscositat
 - d. B+C
27. La copa menstrual es col·loca a la mateixa posició anatòmica que un tampó
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
28. El tampó col·locat queda lluny del cervix
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
29. La copa col·locada obstrueix el flux menstrual del cervix
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
30. Crec que la copa pot caure de la vagina
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
31. Crec que el tampó pot caure de la vagina
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord

32. El tampó pot irritar la vagina i augmentar el risc de patir infeccions
- Vertader
 - Fals
 - No ho sap / No contesta
33. El tampó pot no relacionar-se amb
- Alteració de la flora i el pH vaginal
 - Disminució la sequedat vaginal
 - Dermatitis associades
 - Totes les anteriors són relacions certes
34. Les infeccions vulvo-vaginals són majors amb la copa que amb el tampó
- Vertader
 - Fals
 - No ho sap / No contesta
35. Considero que les infeccions són majors amb la copa ja que és reutilitzable i per tant menys asèptica
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord
36. Considero que el tampó és millor ja que és un producte d'un sol ús
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord
37. Crec que amb la copa menstrual pots tenir un coneixement del cos i anatomia pròpia més extens que amb el tampó
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord
38. Crec que per posar-te la copa cal tocar-se més la vagina i la vulva amb els dits que amb el tampó
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord
39. Crec que tocar-se la vagina i vulva per posar-se un tampó és fastigós
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord
40. Crec que tocar-se la vagina i vulva per posar-se una copa és fastigós
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord
41. Crec que el tampó és millor perquè potser et toques menys i per tant és més higiènic
- Molt en desacord
 - Més aviat en desacord
 - Ni d'acord ni en desacord
 - Més aviat d'acord
 - Molt d'acord

42. Crec que veure la sang (en el tampó o la copa) em provoca fàstic
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
43. Crec que tocar la sang (en el tampó o la copa) em provoca fàstic
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
44. Crec que oloar la sang (en el tampó o la copa) em provoca fàstic
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
45. Crec que el tampó fa mal al posar-se'l i treure-se'l
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
46. Crec que el tampó pot fer mal al posar-se'l i treure-se'l depenent del moment del cicle menstrual.
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
47. Crec que la copa fa mal al posar-se-la i treure-se-la
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
48. Crec que la copa absorbeix el flux i resseca la paret vaginal
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
49. La copa i el tampó no es poden utilitzar en dones verges
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
50. Crec que el tampó sí que es pot utilitzar en dones verges però la copa no, ja que al ser més gran pot trencar l'himen
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
51. Crec que és més fàcil posar-se un tampó que una copa
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord

4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
52. Crec que la facilitat de posar-se un tampó o una copa ve donada per la pràctica, no per l'objecte
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
53. El tampó també té altres aplicacions mèdiques a part de la regla
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
54. La copa menstrual també té altres aplicacions mèdiques a part de la regla
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
55. Crec que les dones que menstruen escullen els seus productes tenint en compte el seu impacte mediambiental
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
56. Crec que les dones que menstruen escullen els seus productes segons el que han conegut per la publicitat o el que el seu entorn fa
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
57. Crec que les dones que menstruen escullen els seus productes sense qüestionar-se l'economia, ecologia i impacte sanitari del seu consum
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
58. Els i les alumnes de medicina estan informats de quins mètodes de gestió menstrual existeixen
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
59. Crec que els i les alumnes de l'ESO estan informats de quins mètodes de gestió menstrual existeixen
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
60. Has rebut xerrades durant la teva formació acadèmica a l'ESO sobre productes per la menstruació?
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap/No contesta
61. En cas afirmatiu a la pregunta anterior, menciona quins productes esmentaven.
62. Has rebut xerrades durant la teva formació acadèmica a l'ESO sobre salut sexual, reproductiva i emocional?
- a. Vertader
 - b. Fals

- c. No ho sap / no contesta
63. En cas afirmatiu, estàs d'acord amb el grau de coneixement après?
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
64. Crec que els coneixements sobre salut sexual, reproductiva i emocional après a les escoles:
- a. És suficient i no cal ampliar-lo
 - b. És suficient però es podria ampliar
 - c. És insuficient, però crec que ampliar-lo no canviaria res
 - d. És insuficient i crec que necessita ser ampliat per canviar coses
65. Crec que els coneixements apresos a l'escola sobre salut sexual, reproductiva i emocional haurien de ser més holístics i treballar conceptes més enllà de la fisiologia de la reproducció humana i malalties de transmissió sexual.
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
66. Crec que si els coneixements apresos a l'escola fossin més amplis i holístics no es perpetuarien tants tabús ni mites entorn a la menstruació i la salut reproductiva, sexual i emotiva.
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
67. Crec que si els coneixements apresos al grau de medicina fossin més amplis i holístics no es perpetuarien tants tabús ni mites entorn a la menstruació i la salut reproductiva, sexual i emotiva.
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
68. La menstruació em fa fàstic
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
69. La menstruació forma part de la naturalesa humana però igualment em molesta o em fa sentir incòmode/a
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
70. Tocar, veure o olorar sang no menstrual em fa fàstic
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
71. Tocar, veure o olorar sang menstrual em fa fàstic
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord

5. Molt d'acord
72. Crec que no s'hauria de parlar de menstruació i com gestionar-la a les escoles
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
73. Crec que no s'hauria de parlar de menstruació i com gestionar-la a la carrera de medicina
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
74. La sang de la regla és bruta perquè té bacteris de la vagina
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
75. Quan les dones tenen la regla no es poden banyar o fer esport perquè "la menstruació es talla"
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
76. Totes les dones menstruen
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / No contesta
77. La menstruació és un tema només de les dones per tant no és important que els homes tinguin formació sobre menstruació i gestió d'aquesta.
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
78. Crec que la copa menstrual és poc coneguda
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
79. Crec que la copa menstrual triomfaria més si els i les professionals de la salut la coneguessin
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
80. Crec que la copa menstrual triomfaria més si els i les professionals de la salut la promocionessin als hospitals i centres de salut
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
81. Confiaria més amb la copa si existissin estudis científics que la avallessin
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord

3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
82. Crec que la copa menstrual seria més acceptada i trencaria tabús si els i les professionals sanitàries la divulgessin
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
83. La copa té el mateix índex d'infeccions del tracte urovaginal que el tampó
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
84. La copa té el mateix índex d'excoriació i dermatitis que el tampó
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
85. No hi ha prou estudis científics que demostrin l'eficàcia de la copa menstrual
- a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
86. Crec que no hi ha prou estudis científics que demostrin l'eficàcia per tant no me'n fio de la copa menstrual
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
87. Com a futur/a professional sanitària, penso que la copa:
- a. És un bon mètode per la gestió de la menstruació però no la recomanaria als i les meves pacients
 - b. És un bon mètode per la gestió de la menstruació i sí que la recomanaria als i les meves pacients
 - c. No és un bon mètode, per tant no la recomanaria
 - d. No és un bon mètode, però potser la recomanaria si existissin estudis que demostrin que sí que ho és.
88. M'agradaria que el grau de medicina tingués assignatures on es tractés la perspectiva de gènere
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
89. Penso que l'alumnat mèdic es beneficiaria d'un programa docent que estudiés la perspectiva de gènere
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
90. Penso que l'educació i crítica del sistema social i cultural en què vivim no ha d'anar separada de l'educació científica
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord

Questionari 2: segona part

Aquesta part del qüestionari va dirigida a totes aquelles persones que menstruïn o algun moment de la seva vida hagin menstruât. Si mai has tingut la menstruaci3, no cal que contestis aquesta segona part del qüestionari. Moltes gràcies per la teva participaci3.

1. Quin mètode utilitzes quan tens la menstruaci3? Pots enumerar-ne m3s d'un, o si aquest ha canviat al llarg dels anys, també.
2. Per què utilitzes aquest/s mètodes? Raona breument la resposta, màxim 3 línies.

Si el mètode que utilitzes normalment és el tamp3, contesta les següents preguntes. Si en canvi utilitzes o has utilitzat algun cop la copa menstrual, passa a la pregunta 15.

3. Quants diners creus que, de mitjana, gastes a l'any en tampons?
 - a. Menys de 10€
 - b. Entre 10 i 20 €
 - c. Entre 20 i 40€
 - d. M3s de 40€
4. Quants quilos de residus creus que generes en un any degut a la menstruaci3?
 - a. Menys d'1 kg
 - b. Entre 1 i 5 kg
 - c. Entre 5 i 10 kg
 - d. M3s de 10 kg
5. Quan et treus un tamp3 utilitzat, com el rebutges?
 - a. El tiro a les escombraries
 - b. El tiro al vàter
 - c. El tiro a les escombraries de rebuig orgànic
 - d. Cap de les anteriors
6. Alguna vegada he tingut algun símptoma uro-vaginal (infecci3, excoraci3, dermatitis, etc) que he relacionat amb l'ús del tamp3
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap/ no contesta
7. Utilitzo el tamp3 els últims dies de regla
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
8. Els últims dies de regla no utilitzo tamp3 perquè em produeix sequedat vaginal i em molesta al treure-me'l
 - a. Vertader
 - b. Fals
 - c. No ho sap / no contesta
9. Escull amb una creu (x) totes les opcions amb les que estiguis d'acord:
"Utilitzo el tamp3 perquè crec que..."
 - ☐ Sempre ho he fet
 - ☐ És el que m3s conec
 - ☐ Veig anuncis a la televisi3
 - ☐ Totes les meves amigues i familiars ho utilitzen
 - ☐ Sé com es posa i es treu
 - ☐ És m3s fàcil posar-se'l i treure-se'l
 - ☐ No em taco
 - ☐ Amb l'aplicador no m'he de tocar
 - ☐ No hi ha tant contacte amb la sang
 - ☐ No em fa fàstic
 - ☐ Em fa fàstic igualment però menys que amb la copa
 - ☐ És un producte d'un sol ús i per tant m3s higiènic

- M'ho puc canviar a qualsevol lavabo
- Puc portar-ne a la bossa o motxilla per quan ho necessiti
- No fa pudor
- Fa pudor però menys que altres mètodes
- No em fa vergonya
- Conec cada quan l'he de canviar i les talles que existeixen
- No dona infeccions
- Sé que és segur
- Fa molts anys que existeix i per tant està molt estudiat
- Mai m'ha donat problemes mèdics
- Tot i que algun cop m'ha suposat algun problema mèdic o m'ha creat algun símptoma (sequedat, etc) crec que és el millor producte

10. Escull amb una creu (x) totes les opcions amb les que estiguis d'acord:

“No utilitzo la copa menstrual perquè crec que...”

- No la conec
- La conec però molt poc, necessito més informació
- Sé que és millor però no m'atreveixo
- És bruta
- Em fa fàstic veure la sang
- He de tocar la sang i això em fa fàstic
- No he de tocar la sang però igualment em fa fàstic
- He de tocar-me la vulva i vagina
- No sé com s'utilitza
- No sé com es renta
- No sé com es posa o es treu
- És incòmode treure-se-la i rentar-la, perquè no sempre hi ha pica o bidet per rentar-la
- A la feina / escola / fora de casa no me la puc canviar
- No puc portar-la a la bossa o motxilla per quan ho necessiti
- Sí que puc portar-la a la bossa o motxilla però no m'agradaria fer-ho
- S'ha d'esterilitzar
- S'ha d'esterilitzar a la cuina
- Fa pudor
- No sé si fa pudor però crec que sí
- Em fa vergonya
- Goteja i em puc tacar
- No em puc fiar de si goteja
- No sé cada quan l'he de canviar
- No s'adapta a mi o a la meva anatomia
- Pot perdre's dins la vagina
- Pot donar infeccions perquè està masses hores dins
- No m'agrada tenir-la tantes hores dins
- És un producte nou i això em dona desconfiança
- No sé si és un producte nou però fa poc que el conec

11. Escull amb una creu (x) totes les opcions amb les que estiguis d'acord:

“Utilitzaria la copa menstrual si...”

- Me la recomanés un/a professional de la salut
- Poguéss veure els seus avantatges en un estudi científic
- Me la regalessin
- Les meves amigues i/o familiars la utilitzessin
- A l'escola m'haguessin explicat de la seva existència, ús i avantatges
- A la facultat de medicina m'haguessin explicat la seva existència, ús i avantatges
- Vegues publicitat a la televisió, revistes o altres medis
- No em fes fastig

- No m'hagués de tocar la vagina, vulva o sang
 - Si s'inventessin un aplicador per no haver-me de tocar
 - Les persones del meu voltant la acceptessin com sí que accepten el tampó
12. Crec que si al grau de medicina m'haguessin explicat més àmpliament la fisiologia de la menstruació així com les seves maneres de gestionar-la, de manera teòrica i pràctica (seminaris), em plantejaria més seriosament utilitzar la copa menstrual
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
13. Crec que d'aquí 10 anys l'ús de la copa haurà augmentat
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord
14. Crec que d'aquí 10 anys, l'ús de la copa podria augmentar si les opcions de la pregunta 11 canviessin (que sí que te la recomanessin, la publicitessin, etc)
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord

Respon aquestes preguntes només si utilitzes o has utilitzat algun cop la copa menstrual

15. Fa quant que utilitzes la copa menstrual?
- a. Menys d'un any
 - b. Entre 1 i 3 anys
 - c. Entre 3 i 6 anys
 - d. Més de 6 anys
16. Com la vas conèixer?
- a. Publicitat
 - b. Amigues, companyes, familiars
 - c. Vaig voler buscar alternatives al tampó
 - d. Xerrades a les escoles
 - e. Altres: anomena'sls:
17. Quants diners creus que, de mitjana, t'estalvies utilitzant la copa com a alternativa al tampó?
- a. Estalvio el doble, aproximadament
 - b. Estalvio 5 cops més, aproximadament
 - c. Estalvio 10 cops més, aproximadament
 - d. Estalvio 15 cops més, aproximadament
18. Quan vas escollir utilitzar la copa, quina era la raó més important per la que ho vas fer? (Encara que hi hagi més d'una certa, escull la que per tu va ser més important)
- a. Raons mediambientals
 - b. Raons econòmiques
 - c. Raons sanitàries
 - d. Raons d'autoconeixement
19. Com a estudiant de medicina, conec les patologies i infeccions derivades del tracte uro-genital, i crec que tinc prou coneixement acadèmic per saber si la copa és millor o pitjor que el tampó
1. Molt en desacord
 2. Més aviat en desacord
 3. Ni d'acord ni en desacord
 4. Més aviat d'acord
 5. Molt d'acord

20. Escull amb una creu (x) totes les opcions amb les que estiguis d'acord:

“Utilitzo la copa menstrual perquè crec que...”

- ☐ La conec àmpliament
- ☐ Me l'han recomanat persones de confiança
- ☐ Me l'ha recomanat el metge
- ☐ Tinc al·lèrgia als tampons
- ☐ Els tampons em produeixen dermatitis/sequedat/altres
- ☐ No em fa fàstic la sang
- ☐ No em fa fàstic la meva vulva i vagina
- ☐ M'agrada conèixer el meu cos
- ☐ M'agrada veure com és la meva sang menstrual
- ☐ M'agrada ser conscient del meu cicle menstrual
- ☐ És més còmoda
- ☐ S'adapta millor a mi que el tampó
- ☐ És millor tot i que no m'és tan còmoda o no s'adapta tant com el tampó
- ☐ M'agrada més tenir làtex o silicona en contacte amb la vagina que no pas cotó i altres productes
- ☐ Prefereixo que la sang es reculli i no s'absorbeixi
- ☐ El tampó em fa fastig
- ☐ Puc portar-la a la bossa o motxilla per quan la necessiti
- ☐ Penso que és fàcil rentar-la i/o esterilitzar-la
- ☐ És difícil rentar-la i/o esterilitzar-la però puc fer-ho perfectament
- ☐ No fa pudor
- ☐ Fa menys pudor que el tampó
- ☐ No em goteja
- ☐ Em goteja però menys que amb el tampó
- ☐ Conec cada quan l'he de canviar
- ☐ Puc dur-la més hores que el tampó
- ☐ No m'ha produït problemes sanitaris fins al dia d'avui
- ☐ M'ha produït problemes sanitaris però menys que la copa
- ☐ És un producte nou i estudiat
- ☐ És un producte antic i estudiat
- ☐ Em fio de la experiència personal de la gent, encara que no s'hagi estudiat prou científicament
- ☐ No crea tants productes de rebuig
- ☐ És més respectuosa amb el medi ambient que el tampó
- ☐ Té impacte mediambiental negatiu però menor que el tampó
- ☐ És més econòmica
- ☐ És igual d'econòmica però només ho he de pagar un cop cada 5 anys
- ☐ Dura molts anys
- ☐ Dura poc perquè s'embruta però dura més que el tampó

21. Escull amb una creu (x) totes les opcions amb les que estiguis d'acord

“Personalment, penso que els inconvenients de la copa són...”

- ☐ És un invent nou i per tant poc estudiat
- ☐ És un invent antic però igualment poc estudiat
- ☐ No hi ha prou publicitat
- ☐ No hi ha prou publicitat per tant no puc saber si és bona o no
- ☐ Els i les professionals de la salut no la recomanen
- ☐ No es coneixen prou bé els possibles efectes secundaris que pugui tenir en un futur
- ☐ No es pot reciclar
- ☐ No sé si es pot reciclar
- ☐ M'he de tocar la vulva i la vagina

- He de tocar la sang
- No cal que toqui la sang però pot ser que passi
- He de veure la meva sang
- He d'aprendre a col·locar-me-la i és difícil
- És difícil posar-se-la i treure-se-la
- Al principi és difícil però després t'acostumes i és fàcil
- Em fa una mica de fàstic
- Goteja
- Goteja però poc
- Fa pudor
- S'ha de rentar cada dia
- S'ha d'esterilitzar
- No es pot portar a la bossa o motxilla com un tampó
- No pots calcular quan estarà plena
- Pot fer el buit a dins la vagina
- Si fa el buit costa treure-la
- Pot perdre's dins la vagina
- Pot trencar-me l'himen si sóc verge
- Pot produir-me patologies relacionades amb el tracte uro-genital
- És cara
- És cara inicialment, tot i que després sigui més econòmica que el tampó
- A la gent li fa fastig quan en parlo
- La gent creu que estic més bruta i això em molesta

Aquí finalitza el qüestionari de l'estudi "Anàlisi sociosanitària de la copa menstrual com a alternativa al tampó". Moltes gràcies per la teva participació i per haver empleat el teu temps en poder ajudar-nos.

Si tens algun comentari, opinió, curiositat o voldries fer-nos saber alguna cosa respecte aquest qüestionari, pots escriure-ho aquí a sota. Les vostres opinions ens són molt útils. Moltes gràcies de nou.

Comentaris, opinions, curiositats, reflexions, dubtes:

Annex 4: Model d'intervenció de l'estudi.

El model d'intervenció utilitzat seguirà els passos realitzats a la investigació *Anticoncepción y perspectiva de género* (2017) (47) on de la mateixa manera es realitzava una enquesta als estudiants de 6è de medicina. El model detalla el següent:

“Coincidiendo con un momento en la que la mayoría de los estudiantes de sexto de medicina se encuentren en la facultad (ej: justo después de un examen, cuando lo entreguen se les da un cuestionario que ha sido explicado antes de empezar el mismo examen) se explicará el objetivo del estudio y se les ofrecerá por un lado un consentimiento informado que tendrán que firmar antes, y posteriormente el cuestionario-que se explicará en profundidad más adelante en este texto-. Se explicará antes de comenzar que los conocimientos no serán objeto de evaluación. Se ha desestimado la posibilidad de hacer un cuestionario online por las siguientes razones:

1. La validez interna de los resultados (especialmente de conocimientos) es mayor en un ambiente vigilado por el investigador.
2. El contacto personal aumenta la probabilidad de que un mayor número de estudiantes respondan al cuestionario, ya que permite una posición más empática con el proyecto (de persona a persona vs a través de una pantalla) y elimina así el sesgo por interés personal que pueda suscitar un tema tan controvertido como es el feminismo”.